CUANDO ESTÉ DEPRIMIDA, DÍGALO. LLAME AL 1-888-404-7763

Si cree que usted o alguien cercano a usted sufre de Depresión Posparto (PPD):

- Llame al 1-888-404-7763 (residentes del estado de WA) para encontrar servicios cerca de su hogar
- Visite www.speakup.wa.gov
- Hable acerca de sus sentimientos con su médico y con aquellas personas en quienes confía
- Pida ayuda para cuidar del bebé
- Haga ejercicio
- Únase a un grupo de apoyo de PPD

Los sentimientos saludables entre usted y su bebé son importantes para el crecimiento y bienestar del bebé.

Esperar demasiado para tratar la PPD puede tener consecuencias serias y duraderas para usted y su bebé. También puede afectar a otros miembros de su familia. Así que si está deprimida, dígalo para poder encontrar el tratamiento adecuado para usted. El tratamiento podría incluir terapia, medicina y grupos de apoyo.

"Estoy muy agradecida con la amiga que me ayudó a reconocer que tenía PPD. Obtener ayuda fue lo más inteligente que hice por mi bebé y por mí."

– CHERYL MURFIN BOND
Madre de dos niños, Shoreline, WA

MÁS QUE LA "MELANCOLÍA DESPUÉS DEL PARTO".

Hasta un 80 por ciento de las nuevas madres experimentan una variedad de altibajos durante el embarazo o después del parto. Generalmente, esta "melancolía después del parto" es leve y pasajera. Unirse a un grupo de apoyo para nuevas mamás o hablar con otras mamás puede ayudar a controlar una "melancolía después del parto" normal.

Sin embargo, algunas mujeres experimentan más que una melancolía.

1 de cada 10 mujeres se deprime durante el embarazo

1 de cada 8 mujeres experimenta depresión posparto luego de dar a luz

1 de cada 1,000 mujeres experimenta psicosis posparto, una enfermedad que puede tener consecuencias severas si no se la trata.

Si usted o un ser amado está en crisis después del embarazo o parto, llame al 9-1-1.

¡SE PUEDE SENTIR MEJOR!

No importa cuán mal se sienta hoy, hay esperanzas para una mañana mejor.

Puede vencer los síntomas de PPD.

El tratamiento puede ayudar... pero, cuando está deprimida, debe decirlo.

Llame al: 1-888-404-7763
Dirigido por Postpartum Support International of Washington (PSI of WA)

strengthening families
Washington State Department of Early Learning

Consejo de Washington Para los Niños y las Familias

Fondo en Fideicomiso para Niños de Washington

www.del.wa.gov/development/strengthening/default.aspx

Agradecimientos para el Departamento de Salud y Servicios para Ancianos de New Jersey y la División de Servicios de Salud Familiar por su ayuda en la campaña "Si está deprimida, dígalo".

DSHS 22-1134 SP (Rev. 11/12)

Reconociendo la Depresión Posparto

Cuando Esté Deprimida, Dígalo

1-888-404-7763
www.del.wa.gov/development/strengthening/speakup.aspx

¿PODRÍA USTED SUFRIR DE DEPRESIÓN POSPARTO (PPD)?

¿Ha estado embarazada últimamente o ha dado a luz?

¿Se siente triste, ansiosa o siente que no puede manejar las cosas?

¿Pensó en lesionarse a sí misma, a su bebé o a otras personas?

SI SU RESPUESTA A CUALQUIERA DE ESTAS PREGUNTAS ES "SÍ", USTED NO ESTÁ SOLA.

PPD es la principal complicación de un nacimiento.

PPD afecta entre 8,000 y 16,000 mujeres en el Estado de Washington cada año.

PPD es REAL y se encuentra a su disposición ayuda REAL.

El primer paso es hablar de sus sentimientos...

"Las mujeres deben comprender que la depresión posparto es real y común. Necesitan saber que no están solas. Incluso las mujeres más educadas y con mejor estabilidad mental pueden experimentar esta dolorosa enfermedad."

– MARY YGLESIA
Directora de Educación para Parteras
Escuela de Partería de Seattle

LA PPD NO DURARÁ PARA SIEMPRE. EXISTEN TRATAMIENTOS.

Tener un bebé es un cambio muy importante en la vida.

PPD puede afectar a *cualquier* mujer que:

- Dio a luz recientemente
- Tuvo un aborto espontáneo
- Finalizó un embarazo
- Dejó de amamantar

Los síntomas de alerta son variados y pueden aparecer días, semanas o hasta meses después del embarazo o nacimiento.

Éstos podrían incluir:

- Tener problemas dormirse o dormir demasiado
- Comer mayor o menor cantidad a la habitual
- Sentirse irritable, enfadada, nerviosa o exhausta
- Tener poco interés en el bebé, los amigos y la familia
- Tener poco o nada de deseo sexual
- Sentirse culpable, que no vale nada o sentirse desesperanzada
- Llorar mucho
- Sentirse que es una mala madre
- Tener poca energía o problemas para concentrarse
- Pensar en lastimar al bebé, a sí misma u otros

HAY AYUDA DISPONIBLE.

Si estos síntomas duran más de dos semanas o no le permiten disfrutar de la vida, es el momento de buscar ayuda. Usted puede superar la PPD con un tratamiento adecuado. ¡Si está deprimida, dígalo!

LLAME AL
1-888-404-7763

SITIO WEB
www.del.wa.gov/development/strengthening/speakup.aspx

LA PPD PUEDE AFECTAR A CUALQUIERA.

La PPD puede afectar a cualquier mujer, sin importar su edad, raza, nivel de ingresos, cultura o la cantidad de hijos que haya tenido. No hay respuestas claras sobre por qué ocurre, pero las investigaciones sugieren que ciertos factores podrían incrementar el riesgo:

- Un embarazo con complicaciones
- Un nacimiento que no aconteció según lo planeado
- Problemas de salud suyos o de su bebé
- Un bebé muy exigente
- Escasas horas de sueño
- Sentimiento de soledad
- Pérdida de libertad
- Cambios repentinos en las rutinas del hogar o del trabajo
- Antecedentes de depresión propios o en su familia
- Una experiencia previa de PPD
- Falta de apoyo por parte de la familia y amigos
- Altos niveles de estrés

FAMILIA Y AMIGOS.

Como miembro de la familia o como amigo, podría sentirse confundido o preocupado por los cambios de humor de una mujer que ha dado a luz o ha estado embarazada. Su apoyo ayudará, pero si los síntomas son severos o se prolongan por más de dos semanas, anímela a buscar la ayuda que necesita.

"Gracias a dios, mi esposo y mi médico reconocieron los síntomas de la PPD. Pude obtener el tratamiento que necesitaba para volver a sentirme la misma de siempre."

– MONICA LOPEZ
Madre de tres hijos, Yakima, WA